

Часы	30-я неделя						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
до 10 движений							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							



27-30

31-34

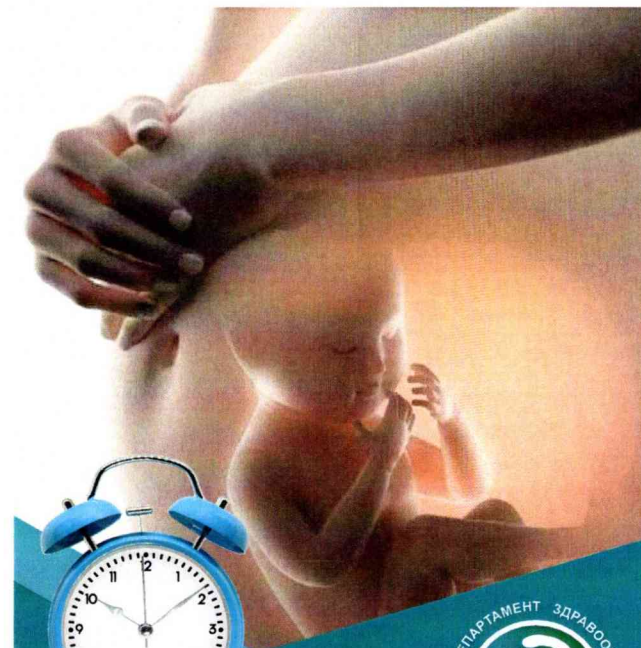
35-40

Часы	31-я неделя и т. д. до 40-й недели						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
до 10 движений							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Начато « » \_\_\_\_\_ г.  
Срок беременности \_\_\_\_\_ недель

О ТОМ, ЧТО РЕБЁНОК В УТРОБЕ МАТЕРИ  
ШЕВЕЛИТСЯ, ЗНАЕТ КАЖДЫЙ.  
ДАТА ПЕРВОГО ШЕВЕЛЕНИЯ ПЛОДА  
ДЛЯ КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ  
ОЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНА.



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ВОРОНЕЖСКОЙ  
ОБЛАСТИ

**ТЕСТ ШЕВЕЛЕНИЯ ПЛОДА**  
**«СЧИТАЙ ДО ДЕСЯТИ»**

Д. Пирсона (с 28-40 недель)

Классическое акушерство указывает ориентировочные сроки для первобеременных и повторнобеременных (20 недель и 18 недель соответственно). Движения плода могут менять свой характер и интенсивность даже в течение суток, и это является нормальным. Слишком частое и «бурное» шевеление плода или малое число шевелений (менее 10 в день) может свидетельствовать о кислородной недостаточности плода и является важным поводом для обращения к врачу.

При беременности с осложнениями (избыточный вес женщины, снижение гемоглобина, отёки, белок в моче, повышение артериального давления, многоплодная беременность, маловодие, многоводие), а также в условиях проведения карантинных мероприятий, связанных с новой коронавирусной инфекцией COVID-19, необходимо ежедневное проведение этого теста с **28 недель** беременности до наступления родов.

Движения плода начинайте считать в **9:00ч.** Когда почувствуете 10-е движение, отмечайте крестиком в графе, соответствующей дню недели, после чего дальнейший счёт прекращается. Например: 10-е движение зарегистрировано между **13:00 и 13:30ч** и отмечено в соответствующей клетке. На следующее утро начинайте считать движения снова.

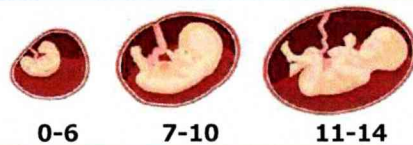
За одно шевеление принимается или один толчок, или серия мелких движений плода.

Если в течение **12 часов** Вы почувствовали менее 10 движений плода, это повод обратиться к врачу женской консультации для проведения кардиомониторного исследования.

Сведения о проведённых тестах предъявляйте лечащему врачу женской консультации при каждом посещении (очно или дистанционно).

**ЖЕЛАЕМ ВАМ  
СЧАСТЛИВОГО МАТЕРИНСТВА!**

Часы	28-я неделя						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
до 10 движений							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							

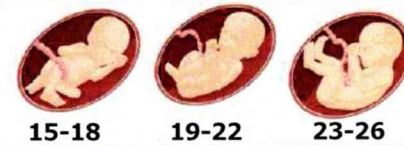


0-6

7-10

11-14

Часы	29-я неделя						
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
до 10 движений							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							



15-18

19-22

23-26